

**Sabato 29 Ottobre 2016**

# CrossFit

## BELLARIA

*Presenta il seminario monotematico su:*

# Alimentazione e CrossFit

a cura del Dott Fabrizio Borghetti e della Dott.ssa Alessandra Sagratella

[www.fabrizioborghetti.it](http://www.fabrizioborghetti.it)

[www.eat-coach.it](http://www.eat-coach.it)

[www.alessandrasagratella.it](http://www.alessandrasagratella.it)



### *Programma della giornata:*

- ore 15:00 *presentazione del seminario*
- ore 15:10 *inizio lavori*
- ore 15:15 *la dieta del CrossFitter (riferimenti atavici e evolutivi)*
- ore 16:00 *le incompatibilità tra Paleo "stretta" e il CrossFit*
- ore 16:30 *i legami con la ZoneDiet*
- ore 16:45 *la PaleoZona (intersezione tra due sistemi con fine comune)*
- ore 17:00 *la programmazione alimentare per l'antiaging e per la salute in accordo con la filosofia del CrossFit*
- ore 17:15 *question's time*
- ore 18:00 *fine lavori e saluti*

*Evento Gratuito*